

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 октября 2022г.

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	100/35	10,34	12,41	18,35	204,66	237
Чай с лимоном	180/7	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,66	12,57	43,27	313,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	453	11,93	12,57	52,83	356,61	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	3,52	2,57	13,82	103,23	67
Запеканка из печени с рисом	70	9,2	7,2	10,96	139,8	294
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый /свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	560	17,11	17,02	75,89	495,94	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	60	7,61	3,75	5,33	74,0	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	255	9,59	5,75	30,97	211,65	
ВСЕГО за день:		38,63	35,34	159,69	1064,2	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 октября 2022г.

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,4	15,24	53,38	410,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,69	15,24	62,94	451,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Запеканка из печени с рисом	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	720	22,02	16,78	93,14	638,87	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	70	8,09	5,92	8,21	86,33	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	315	10,98	8,47	42,84	265,48	
ВСЕГО за день:		49,69	40,49	198,92	1356,06	